JUEGOS PARA LA INICIACIÓN EN EL BALONMANO

Lic. Raúl Figueredo Denis[1], Lic. Roberto Marcial Rionda Herrera[2]

1. INDER municipal de Jovellanos, Avenida 24 entre 11y 13
Jovellanos, Matanzas, Cuba.

2. INDER municipal de Jovellanos, Avenida 24 entre 11y 13
Jovellanos , Matanzas, Cuba..

CD de Monografías 2016
(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Resumen

El juego es asumido como una actividad natural ,espontanea y esencial en el ser humano , se apoya en el movimiento, satisface interés y produce cambios placenteros en los estados de ánimo, es la actividad fundamental en la edad infantil por lo que hay que considerarla de gran interés en la iniciación deportiva dejando claro sus posibilidades como recurso educativo en el que pueden modelarse conductas sociales y paralelamente a ello desarrollar las capacidades y habilidades motoras que precisarán en el trascurso de la vida. Precisamente este trabajo se realizó con el objetivo de proporcionar una herramienta ideal de trabajo para aquellos profesores o entrenadores que se desempeñan en esta actividad, específicamente a los entrenadores de la base. Dicho trabajo se ha puesto en práctica en el área especial del municipio de Jovellanos y se ha logrado una gran motivación y un especial interés de los educandos hacia dicha actividad.

Palabras claves*: juego; iniciación deportiva; entrenadores.*

Introducción

El balonmano es una de las actividades deportivas más dinámicas y creativas que existe, sus técnicas básicas son sencillas y están al alcance de cualquier niño o niña, esto es posible a que sus gestos específicos: correr, lanzar, atrapar, saltar, vienen genéticamente determinadas en el niño.

La enseñanza en las edades tempranas es de vital importancia en la formación del futuro atleta de alto rendimiento y para ello debe estar sustentada fundamentalmente en el juego ,tratando de sacar el máximo beneficio posible al componente lúdico para de esta manera favorecer el proceso de aprendizaje .Está demostrado que el niño aprende más cuando lo hace en un contexto de juego ,ya que esta situación no la percibe como imperativa u obligatoria , en la mayoría de los casos el niño logra automotivarse y esto es lo que lo convertirá en un atleta verdaderamente exitoso.

La iniciación al balonmano consiste en ofrecer al niño una serie de enseñanzas, experiencias y trabajos que le van a permitir, cuando esté dotado para ello física y biológicamente, jugar como los mayores: concibiendo el balonmano como un juego colectivo, como un sistema de los problemas (representación) y la solución motriz de los mismos exigen una respuesta muy afinada de las cualidades físicas, técnicas, psicológicas y un minucioso aprendizaje del contenido táctico.

Este proceso de aprendizaje, en la iniciación, se puede cifrar de cinco a siete años. Su duración depende de la cantidad y calidad del trabajo, y de las posibilidades físico – psíquicas de los niños.

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Precisamos que nos estamos refiriendo a un proceso en el que deseamos preparar niños cara a un balonmano de calidad, sin olvidar un solo momento la prioridad que acordamos a su desarrollo como tal niño: el entrenamiento está a su servicio.

Desarrollo

Estos son juegos pre deportivos específicos del balonmano que le serán de mucha utilidad para los niños y niñas que se inician en este hermoso deporte.

Recepción – pase/lanzamiento
"Sálvese quien pueda"

Organización

1) Número de alumnos: de catorce a veinte
2) Material: una pelota adaptada
3) Límites: cancha de balonmano

Desarrollo

Reglamentación

Dentro de una de las áreas de los seis metros se ubican la totalidad de los alumnos, excepto uno de ellos que lo hará en cualquier sector de la cancha.

A una señal del profesor, todos los jugadores deberán desplazarse hacia la otra área, a riesgo de ser puestos fuera de juego si son alcanzados por la pelota lanzada por el jugador que estaba dentro de la cancha, todos los que lleguen al área sin ser tocados, esperarán la voz del profesor para nuevamente desplazarse a la otra área y así sucesivamente.

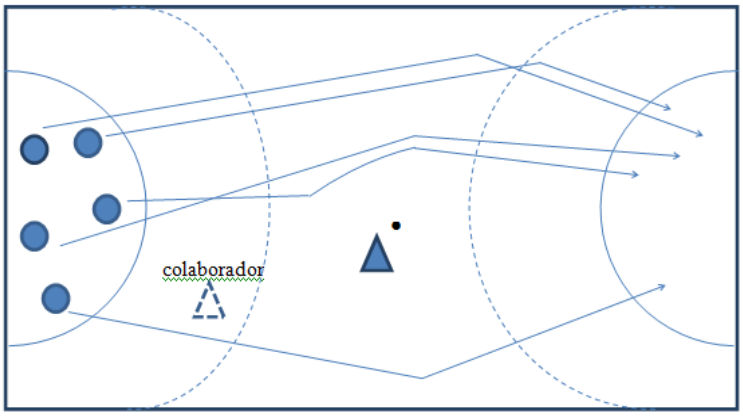
Si algún jugador es alcanzado por el lanzamiento, se convierte automáticamente en *colaborador* y por lo tanto ya podrán realizar no solo lanzamientos, sino también pases entre ellos.

Reglas:

a) Todos los jugadores que se desplazan de un área a otra, tienen tres segundos para abandonar la misma, luego de la señal del profesor, el que no lo haga se convierte en *colaborador* del lanzador.
b) Ningún jugador podrá lanzar la pelota a otro que se encuentre dentro del área de seis metros.
c) Si algún jugador – corredor, con el afán de no ser alcanzado por ningún lanzamiento sale de los límites del campo de juego, pasa automáticamente a ser *colaborador*.

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

d) Si el balón sale por las líneas laterales o finales se debe poner en juego mediante un pase o lanzamiento desde el lugar donde salió, el jugador que lo realice debe pisar la línea.
e) Los jugadores que pasan y lanzan el balón no pueden caminar más de tres pasos ni retener la pelota más de tres segundos sin jugarla
f) Para que un lanzamiento sea considerado valido, debe realizarse sin cometer faltas reglamentarias y en forma directa, es decir sin que en su recorrido toque el suelo.



Gana el último jugador en ser tocado por el balón.

Adaptación - lanzamiento – desplazamientos sin balón.

"La Travesía"

Organización

1) Número de alumnos: Dos equipos de 6 jugadores
2) Material: Cuatro pelotas reglamentarias
3) Límites: cancha de balonmano

Desarrollo

Los 6 jugadores de un equipo (A), se ubicarán dentro de un área de arco. El otro equipo (B) , se ubicará en dos grupos de tres jugadores colocados estratégicamente detrás de las líneas laterales de la cancha , teniendo tres de ellos una pelota cada uno .El restante balón se ubica en el área opuesta donde se encuentra el equipo (A).

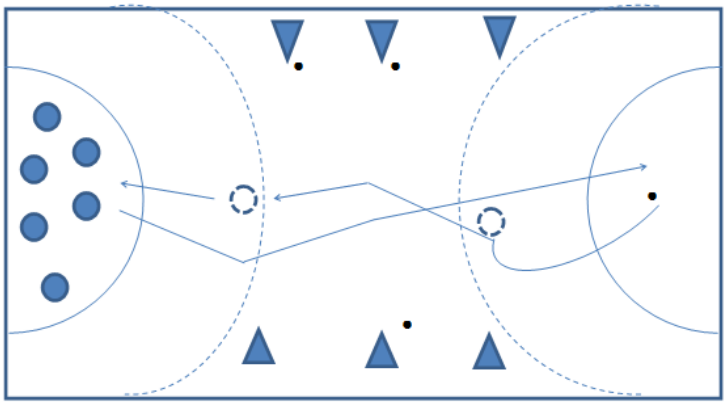
A una señal del profesor, un jugador del equipo (A), correrá al área opuesta para tomar la pelota que se encuentra dentro y la transportará hasta el área donde salió. Durante el recorrido

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

que este jugador hace con el balón ,deberá evitar a través de desplazamientos (cambios de dirección ,trayectorias curvas , y/o rectas ,detenciones ,saltos ,etc.), que los jugadores del equipo (B) le den con los balones que lanzarán .todos los jugadores deberán desplazarse hacia Si logra llegar al área sin ser tocado por ningún balón entregará la pelota a otro compañero para que haga el recorrido opuesto, a riesgo de ser tocado también por alguna pelota lanzada ;y así sucesivamente hasta que todos hayan hecho el recorrido .Si cualquier jugador es tocado por los balones lanzados ,deberá volver al área de donde partió ,adaptando la pelota y comenzar nuevamente el recorrido.

Reglas:

a) No se puede lanzar el balón a un jugador que no lleve adaptando una pelota.
b) Si fue alcanzado por algún lanzamiento y debe regresar al área de donde partió, ese regreso es sin riesgo de ser tocado.
c) Todo jugador tiene 3 segundos para lanzar. Si tardara más de ese tiempo para efectuar el lanzamiento y logra aceptar en el jugador – corredor, ese lanzamiento no sería válido.



Gana aquel equipo que tarde menos tiempo en realizar el recorrido establecido

Adaptación al elemento /lanzamiento

"¿Quién lanza más rápido?"

Organización

1) Número de alumnos: Dos equipos de siete u ocho jugadores
2) Material: Una pelota reglamentaria
3) Límites: Espacio rectangular de treinta metros por quince aproximadamente

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

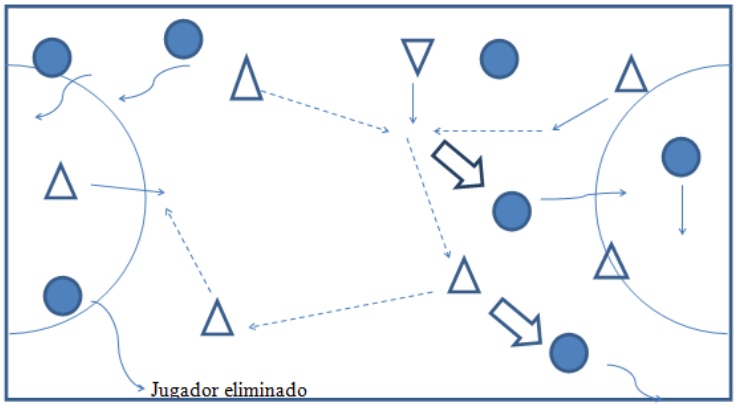
Desarrollo

Antes de comenzar el juego se establece cual equipo actuará como perseguidor y cual como perseguido.

Los perseguidores se desplazarán pasándose el balón entre ellos de forma continua, procurando acercarse a uno de los perseguidos, para que por medio de un lanzamiento se le deje fuera del juego

Reglas:

a) No dar más de tres pasos con la pelota en la mano, ni permanecer más de tres segundos sin jugarla.
b) Si la pelota lanzada sale de los límites del campo de juego, se repone con un saque de banda desde el lugar por donde salió, siempre repone el equipo perseguidor.
c) Si algún jugador perseguido, con el afán de no ser alcanzado por el lanzamiento, sale de los límites del campo de juego, queda eliminado.
d) Luego de que todos los jugadores han sido eliminados, o bien luego de un determinado tiempo, se invierten las funciones.



Gana que logre eliminar a todos los jugadores del equipo perseguido en el menor tiempo posible, o bien gana el equipo que elimina mayor cantidad de jugadores en un determinado tiempo de juego

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Adaptación al lanzamiento

"La olla"

Organización

1) Número de alumnos: Diez a doce
2) Material: Una pelota reglamentaria
3) Límites: Circulo de seis metros de diámetro

Desarrollo

Reglamentación

Todos los jugadores se ubican dentro del círculo excepto dos de ellos que lo harán fuera el mismo y uno de ellos tendrá una pelota.

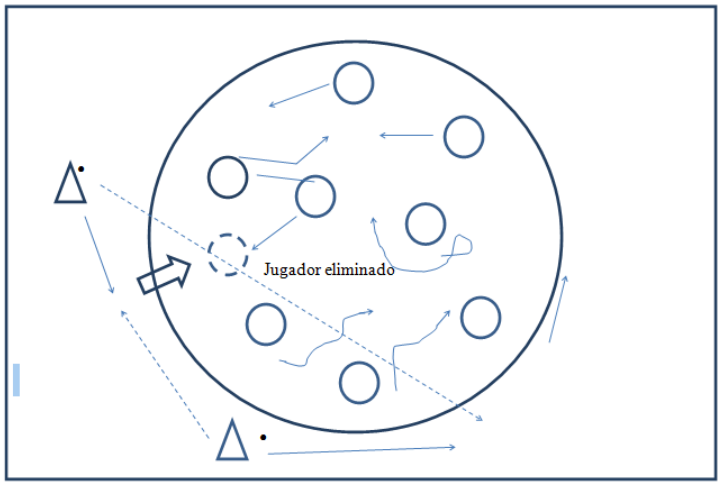
A la señal del profesor, el jugador que posee la pelota debe pasar la misma a su compañero o bien efectuar un lanzamiento a cualquier jugador de los que se encuentra dentro del círculo.

Cualquier jugador alcanzado por la pelota en un lanzamiento debe salir del círculo y se convierte automáticamente en *colaborador* de los dos jugadores que comenzaron el juego como pasadores – lanzadores.

Se deben tener en cuenta las reglas aprendidas anteriormente y además que los lanzamientos sean realizados fuera del círculo, no debiendo el jugador que lance pisar ni rebasar la línea que bordea al mismo.

Se considera jugador eliminado a aquel que es alcanzado por un lanzamiento directo, siempre que el lanzador no hubiera cometido ninguna falta reglamentaria. Si el jugador cometió una falta al reglamento, y un jugador es tocado por la pelota, el juego continúa pero el jugador alcanzado prosigue dentro del círculo.

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X



Gana el último jugador que permanezca en el círculo

Adaptación al lanzamiento

"El embajador"

Organización

1) Número de alumnos: Dos equipos de siete jugadores
2) Material: Una pelota reglamentaria
3) Límites: Cancha de Voleibol (18 x 9 m)

Desarrollo

Reglamentación

Seis de los jugadores de cada equipo se ubican dentro de un cuadrado de la cancha .Los dos restantes jugadores se ubican detrás de la línea final del equipo contrario.

A la señal del profesor, un jugador del equipo que ganó el sorteo, debe pasarle la pelota a su *embajador*, este devolverla a su propio campo y allí el jugador que posee la pelota tiene la posibilidad de pasar a un compañero o bien realizar un lanzamiento al jugador del equipo contrario para tratar de eliminarlo.

Un jugador queda eliminado:

a) Cuando es alcanzado por la pelota de aire y luego esta toca el suelo

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

b) Cuando con el afán de ser eliminado se sale de las líneas que limitan el campo de juego.
c) Cuando la pelota; después de haberlo tocado, es recibida por un jugador del equipo contrario sin que haya tocado el suelo.

Un jugador no es eliminado:

a) Si después de haberlo tocado la pelota, ésta es retenida por él o un compañero antes que toque el suelo.
b) Si lo toca la pelota y antes ha tocado a otro compañero y luego se cae

En este caso queda eliminado el último jugador en ser tocado por la pelota

Los eliminados

a) Pasan a la parte de la cancha donde se encuentra su *embajador*, y continúan en el juego.

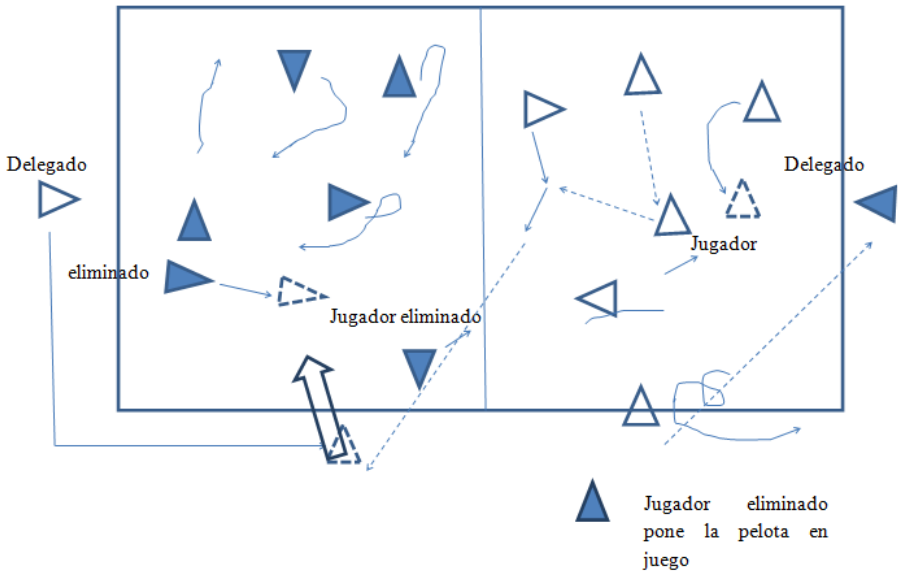
Un equipo pierde la pelota:

a) Cuando comete alguna infracción de las reglas:
   - Pisar la línea
   - Invadir el sector de juego del equipo contrario.
   - Más de tres segundos sin jugar la pelota.
   - Más de tres pasos con la pelota.
b) Cuando se elimina a un jugador. En este caso corresponde un saque desde la zona donde se encuentra el *embajador* del equipo del jugador eliminado hecho por este último.

El *embajador*:

a) Debe ingresar al campo cuando todos los compañeros han sido eliminados
b) Con la eliminación del *embajador* finaliza el juego.

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X



Gana el equipo que logre eliminar a todos los jugadores y al delegado

Conclusiones

En este trabajo se han intentado exponer de forma sencilla algunos ejemplos de cómo encarar aspectos técnicos fundamentalmente del entrenamiento balonmanístico en su etapa de iniciación ,asumiendo el juego como actividad motora que favorece a la formación deportiva .Los autores consideran que es el juego precisamente la herramienta ideal a utilizar en el trabajo con los jóvenes atletas ,ya que proporciona una mejor comprensión del propio juego de balonmano ,crea un intenso desarrollo de todas las capacidades y brinda un incremento significativo del grado de motivación.

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Bibliografía

- ALMAGER, LOPÉZ. RICHARD. *Estudio comparado entre dos metodologías de enseñanza: Una aplicación en la iniciación al Balonmano*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Las Palmas de Gran Canarias, 2003. p 61 – 68.

- ALMAGER, LOPÉZ. RICHARD. *Las Situaciones Simplificadas del Juego: Condición metodológica para iniciar el Balonmano*. Tesis de Maestría. Santiago de Cuba, 2000.

- ANTÓN GARCÍA, J.L. *Balonmano: fundamentos y etapas del aprendizaje*. GYMMOS, Madrid, 1990.

- BÁRCENAS GONZÁLEZ, D. y ROMÁN SECO J. DE D. *Balonmano: Técnica y Metodología*. GYMMOS, Madrid, 1991.

- LA SIERRA, L. *Aproximación a una propuesta de aprendizaje de los elementos tácticos individuales en los deportes de equipo*. En Apuntes, Educación Física y Deportes, Año 31, (59 – 68 p), Barcelona, 1990.

- STEEN HJORTH. *Curso Internacional de mini balonmano para las Américas parte teórica* documento base. Ciudad de Matanzas el 30 de abril de 2009 por el lector oficial de la IHF Lic Manuel Mañas Cortés, 2009.

- ROMÁN SECO, J.D; SANCHEZ, F; TORRESCUSA, L.C. *Iniciación al balonmano*. ED GYMMOS, Madrid, 1989.

- VALET FELICES, J.A. *Iniciación al balonmano*. ED. CEPID, Zaragoza, 1991.

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X